



при подозрении на онкологию

1

Маммолог направляет к районному онкологу

2

Онколог проводит дополнительные исследования: УЗИ, КТ/МРТ

3

При подтверждении подозрений онколог выдает направление в профильное учреждение

4

В профильном учреждении пациент проходит ряд обследований, и в случае подтверждения диагноза, ему назначается лечение

12 способов снизить риск развития рака

1

Откажитесь от курения, не употребляйте никаких видов табачной продукции

2

Сделайте свой дом и рабочее место свободными от табачного дыма

3

Примите меры для поддержания нормальной массы тела

4

Будьте физически активными в повседневной жизни

5

Избегайте чрезмерного воздействия солнечных лучей

6

Соблюдайте здоровый рацион питания

7

Ограничьте или полностью откажитесь от употребления алкогольных напитков

8

В случае высокого природного облучения радоном в жилом помещении примите меры по его снижению

9

Для женщин: кормите своего ребенка грудью; ограничьте использование гормонозаместительной терапии

10

На рабочем месте защищайте себя от воздействия вызывающих рак веществ, следуя правилам по охране и гигиене труда

11

Позаботьтесь о том, чтобы ваши дети прошли вакцинацию против гепатита В (для новорожденных) и вируса папилломы человека (для девочек)

12

Пройдите онкоскрининги в рамках диспансеризации взрослого населения:
• **бесплатно**
• **доступно**
• **в поликлинике по месту жительства**



Министерство
здравоохранения
Свердловской области



Свердловский областной
онкологический диспансер



Свердловский областной
центр медицинской
профилактики



Найди время для своего здоровья!

Рак молочной железы

Рак молочной железы занимает одно из первых мест среди всех онкологических заболеваний



факторы риска

Гиперплазия

Поздние роды

Отсутствие лактации

Начало менструации старше 17 лет

Позднее наступление менопаузы

Генетическая предрасположенность

Мастопатия



профилактика рака молочной железы



Регулярное самообследование в первой фазе менструального цикла:

- внешний осмотр
- глубокое прощупывание молочных желез

! При обнаружении деформации и уплотнений обратитесь к маммологу



Диагностика:

- до 40 лет УЗИ
- 40+ один раз в год маммография



тревожные СИМПТОМЫ

Безболезненное плотное образование или уплотненный участок в молочной железе

Деформация, отечность

Увеличение подмышечных лимфатических узлов